



الحمية الغذائية لصعوبة البلع

قسم التغذية العلاجية

عسر البلع

هو شعور بالتأخير أو بخلل في عبور الطعام، الذي يتم ابتلاعه، من الفم إلى المعدة. ويشكو المرضى عادة من إحساس بان الطعام عالق، يتوقف ولا ينزل ، ويقسم عسر البلع إلى نوعين، حسب المنطقة المصابة:

❖ اضطراب البلع فموي بلعومي:

صعوبة تحريك لطعام من طرف الفم وبلعه وأعراضها هي :

- **الكحة أثناء الوجبات وبعدها .**
- **تفريق الطعام بين الأسنان .**
- **الاختناق (الشرقة) أثناء محاولة البلع .**
- **صوت القرقرة من الفم .**
- **وصول الطعام إلى مجرى الأنف.**
- **يسهل تناول الطعام بينما يصعب شرب السوائل.**

❖ اضطراب البلع مريئي:

- **يحصل حينما يتوقف الطعام في المرئ بسبب ارتجاع عصارة المعدة ،حينها يشعر المريض كأن الطعام ملتصق في وسط صدره مما يسبب ضيق وألم.**
- **يسهل عليه شرب السوائل ويصعب بلع الطعام.**

❖ مراحل التغذية العلاجية لعسر البلع :

١) مرحلة التغذية السائلة:

- هي أول تجربة للبلع ويتم تناول السوائل الكثيفة فيها.
- تمنع الفواكه والخضار الغير مطبوخة والمكسرات والألياف.
- يمنع شرب الماء والسوائل الخفيفة إلا بعد تكثيفها ببودرة خاصة لزيادة الكثافة.

مجموعة الأطعمة	الأطعمةالمسموحة
منتجات الألبان	اللبن الزبادي الحليب المخفوق الآيس كريم جبن القريش
الخضروات	الحساء الكثيف والمرق
الفواكه	العصائر
اللحوم	اللحم أو الدجاج أو السمك (مطحون أو معجون).
النشويات	الأرز المهروس شبة سائل أو التوست المهروس.
الدهون	جميعها مسموحة

٢. مرحلة الطعام المهروس

- للمرضى القادرين على تناول الطعام المطحون ولكن لديهم صعوبة في بلع السوائل الخفيفة .
- يكون الطعام مطحون إلى أجزاء صغيرة جدا بحجم حبوب السمسم تقريبا .

مجموعـــــــة الأطعمة	الأطعمة المسموحة
منتجـــــــات الألبان	اللــــــبن ، الزبـــــادي، الحليب،الكاسترد ، الآيس كريم.
الخضروات	حساء أو مفرومة.
الفواكه	اللينة كالمعلبة والمهروسة.
اللحوم	جميــع اللحـــوم وتكـــون مفرومة.
النشويات	السباغيتي بالزبدة مهروسة أو الطرية جدا .
الدهون	خبز التوست المبلل بالزبدة أو الحليب

٣. مرحلة الطعام المقطع :

- يقطع الطعام إلى أجزاء صغيرة بحجم حبة الزيتون تقريبا.
- هذه المرحلة للمرضى الذين لديهم صعوبة في مضغ وبلع بعض الأطعمة .
- يمكن شرب السوائل.

مجموعة الأطعمة	الأطعمة المسموحة
منتجات الألبان	اللبن ، الزبادي، الحليب،الكاسترد ، الآيس كريم.
الخضروات	خضار مجمدة أو معلبة أو مطبوخة جيدا ومقطعة ماعدا الذرة والبازلاء.
الفواكه	العصائر والفواكه المعلبة مقطعة قطع صغيرة .
اللحوم	اللحم والدجاج والسمك المفروم.
النشويات	العصيدة والكورن فليكس طرية وشبة مهروسة .
الدهون	مسموحة.

٤. مرحلة الطعام العادي:

- **هذه المرحلة لحالات صعوبة البلع البسيطة أو المؤقتة التي يمكن فيها تناول المشروبات والأكل اللين بدون تقطيع .**
- **تكون الأطعمة متماسكة وشبة طرية .**
- **يمكن شرب السوائل .**

مجموعة الأطعمة	الأطعمة المسموحة
منتجات الألبان	الجبن الطري واللبنة والزبادي والحليب واللبن والآيس كريم.
الخضروات	الخضار المطبوخة لتصبح طرية ماعدا الذرة والبقوليات ذات القشور السميكة.
الفواكه	الفواكه الناضجة تماما بدون قشرة.
اللحوم	جميع اللحوم وتكون مفرومة.
النشويات	المكرونة والعصيدة يفضل تناول الأرز مع المرق الكيك بدون مكسرات أو فواكه مجففة
الدهون	جميعها مسموحة.]
	العسل ، الجيلي ، المربى .

توصيات غذائية :

- عند تناول الوجبات يجب الجلوس والظهر مستقيم ٩٠ درجة.
- تناول قضمات صغيرة بحجم ملعقة الشاي الصغيرة في البداية ثم تناول قضمات أكبر تدريجيا.
- امضغ الطعام ببطء.
- تجنب الكلام عند تناول الوجبات لمنع دخول الهواء أو البلع المفاجئ.
- إذا كنت تعاني من صعوبة تحريك أحد الفكين فامضغ الطعام في الجهة الأخرى، كمثال إذا وجدت صعوبة في الفك الأيمن فامضغ وابلع الطعام في الجهة اليسرى من الفم .
- حاول أن تحني رأسك ثم تضغط الذقن إلى الرقبة حتى تجبر الطعام على النزول عند البلع .
- لا تتناول قضمة طعام ثم تتبعها بشرب سائل بل اخلط نفس الطعام بالسائل ليصبح طريا قبل تناوله.
- لا تستلقي بعد الوجبات بل حافظ على جلسة ثابتة مع استقامة الظهر بزاوية قائمة لمدة نصف ساعة.

❖ **كيفية تخفيف السوائل الكثيفة :**

- ✓ أضف الحليب الساخن أو الكريمة إلى الطعام المهروس.
- ✓ أضـف المـرق أو الصلصـات او الزبـدة إلى الطعـام المفـروم والمقطع .
- ✓ أضف الحليب البارد أو عصير الفواكه إلى الفواكه المقطعـة أو المهروسة.

❖ **كيفية تكثيف السوائل الخفيفة :**

- ✓ يمكن إضافة غذاء الأطفال المطحون (من الخضارأو الفواكـه أو اللحوم) إلى الحساء والمرقات الخفيفة .
- ✓ أضـف المـوز المهـروس أو الفواكـه المهروسـة إلى السـوائل الباردة .
- ✓ أضف فتات الخبز أو البطاطس المهروسة ، نشـاء الـذرة ، بودرة الكسترد.
- ✓ كما توجد بودرة خاصة مكثفـة **thicken up** متـوفرة في المستشفى وبعض الصيدليات الكبرى.